Un menu végétarien

Nous avons demandé à quatre de nos lecteurs végétariens de nous livrer une recette à la fois savoureuse et révélatrice de leur alimentation. Le tout forme un mélange riche et équilibré. Un bon menu, quoi. Bon appétit.

Les empanadas de Mathieu

Consultant à Paris, 29 ans, végétarien depuis quatre ans

« La recette que j'aime bien, c'est les empanadas. On peut les faire avec un peu tous les ingrédients, c'est pratique. C'est tout bête, c'est bon et c'est assez costaud quand même. Et puis, ça m'amuse de faire un plat végétarien qui plaît à tout le monde en m'inspirant d'une recette argentine, qui est quand même le pays de la viande. »

Pour 2 à 3 personnes
Préparation : 1 heure

Ingrédients
1 pâte feuilletée
200 grammes de mozzarella
1/2 oignon
1 œuf

- Faites revenir un demi-oignon émincé dans de l'huile d'olive.
- Découpez la mozzarella en petits dés et mélangez-la avec l'oignon émincé.
- Réservez et laissez refroidir.
- Aplatissez la pâte assez finement, puis découpez à l'emporte-pièce des disques d'une dizaine de centimètres de diamètre.
- Garnissez le centre des disques avec la farce en laissant un peu de marge sur les bords.
- Refermez pour faire un chausson en forme de demi-lune.
- Scellez les bords avec le plat d'une fourchette.
- Avec un pinceau, badigeonnez les empanadas avec un jaune d'œuf pour qu'elles dorent bien à la cuisson.
- Mettez-les au frigo une trentaine de minutes pour renforcer leur étanchéité et garantir une bonne tenue à la cuisson. Pendant ce temps, préchauffez un four à 200°C.
- Faites cuire les empanadas jusqu'à ce que le dessus soit bien doré (environ une vingtaine de minutes) et c'est prêt !

Le dhal de Sophie

Graphiste en Haute-Savoie, 23 ans, flexitarienne

« Ma recette de dhal, je la trouve délicieuse, elle est pleine d'épices. Je la fais souvent. À chaque fois, les gens se régalent, qu'ils soient "végés" ou non. Je suis content de ne pas entendre que ce serait meilleur avec de la viande. C'est un petit défi pour moi, ça, en fait. Il n'y a pas longtemps, j'ai fait un curry de tofu, deux personnes ont aimé mais deux autres m'ont dit que ç'aurait été mieux avec du poulet, j'étais déçue. »

Pour 3 ou 4 personnes
Préparation : 30-40 minutes

Ingrédients
300 grammes de lentilles vertes
Bouillon végétal
Curcuma, cardamome, clous de girofle, cannelle, muscade
3 cuillères à soupe de crème ou d'huile de coco
250 ml de lait de coco
1 oignon
2 gousses d'ail
Sel, poivre

- Rincez les lentilles.
- Mélangez avec le bouillon et le curcuma et portez doucement à ébullition pendant 20 minutes.
- Faites revenir l'oignon avec l'huile de coco. Ajoutez l'ail et les épices.
- Mélangez le tout et ajoutez le lait de coco.
- Cuisez à feu doux pendant encore 10 minutes.

Le « gros plat » d'Anthony

Porteur de projet culturel à Nantes, végétarien depuis un an et demi

« J'aime bien cuisiner un plat à base de chou rouge et de protéines de soja. C'est un gros plat, super bon, avec du lait de coco, du concentré de tomates. Ça surprend souvent parce que c'est bon et copieux. C'est un vrai plat mais pas besoin de viande. »

Pour 4 personnes
Préparation : 2 heures

Ingrédients
100 g de protéines de soja bio (calibre gros)
1 marinade
1/2 chou rouge
200 ml de vinaigre
200 ml de lait de coco
250 g de riz blanc
Gros sel

- La veille (ou au moins 2 heures avant), réhydratez les protéines de soja dans une casserole d'eau pendant une bonne quinzaine de minutes.
- Pendant ce temps, préparez une marinade. Tout dépend du goût qu'on souhaite donner à ses protéines. Pour ma part, je coupe finement 1 oignon et 1 gousse d'ail que je mélange avec le jus d'un citron pressé, quelques centilitres de vinaigre balsamique, d'huile d'olive, quelques gouttes d'huile de sésame, un cube de bouillon végétal, du poivre et du piment.
- Égouttez les protéines de soja, puis remettez-les dans la casserole en y ajoutant la marinade.
- Mélangez énergiquement puis réservez au frais.

- Le jour J, faites bouillir de l'eau et émincez grossièrement le chou.
- Mettez-le à cuire à feu vif dans un fait-tout avec une cuillère à café de gros sel et un généreux fond d'eau bouillante. Remuez régulièrement.
- Utilisez le reste d'eau bouillante pour préparer le riz.
- Dans le fait-tout, une fois l'eau évaporée, baissez le feu, incorporez le vinaigre, un peu d'huile d'olive puis couvrez. Remuez régulièrement.
- Pendant ce temps, sortez la casserole de soja mariné du frigo et mettez-la à feu moyen pendant une bonne dizaine de minutes.

- Versez ensuite le contenu de la casserole dans la poêle de chou rouge et laisser cuire 15 minutes, tout en remuant régulièrement.
- Gardez un œil sur le riz et retirez-le du feu s'il est cuit.
- Dans la poêle, le vinaigre et la marinade doivent avoir en grande partie été absorbés par le chou et le soja. Incorporez le lait de coco.
- Rajoutez une pincée de sel et de piment si besoin et attendez environ 5 minutes, tout en remuant, que la sauce prenne une texture onctueuse.

Le dessert de Marine

Assistante de communication à La Roche-sur-Yon, 23 ans, vegan depuis six mois

« J'aime bien faire un gâteau vanille avec de la crème. C'est tout simple à faire, c'est comme un gâteau au yaourt. Comme j'aime bien grignoter, c'est parfait pour moi. Ça évite d'acheter des cochonneries au supermarché. Je fais aussi des tartes aux noix, ça représente bien, je trouve, la curiosité qu'on a quand on est vegan, parce que je n'aurais jamais fait ça avant ! »

Pour 3-4 personnes
Préparation : 20 minutes

Ingrédients
4 tasses de farine
2 tasses de sucre
1 sachet de levure
1 cuillère à soupe d'extrait de vanille
2 cuillères de compote de pommes (pour remplacer les œufs)
2 à 4 verres (selon la taille du verre) de lait de soja (ou autres laits végétaux, selon les goûts)

- Mélangez les ingrédients.
- Mettez au four une vingtaine de minutes.
- Ajoutez un nappage de caramel.